



# DEUX JOURNÉES SUR LA MÉDITATION ET LA « PLEINE CONSCIENCE »

AVEC GILLES PENTECÔTE

## PROGRAMME

### Samedi

#### Matin : 10h-13h

1. Historique de la méditation
2. La méditation, ce n'est pas ...

#### I. Conscience éveillée

1. Exercice : Pleine Conscience des deux mains
3. Un terpnos spécifique
4. Définitions de la Pleine Conscience
5. Neurosciences de la conscience
2. Exercice : respiration avec consigne sur les pensées
6. Le vagabondage de l'esprit
7. Le pilotage automatique

Pause

3. Pratique : bodyscan
8. L'accueil sans jugement
9. Découvrir les régions absentes

Repas libre : 13h à 14h15

#### Après-midi : 14h15-18h

4. Présentation de l'assise
10. Le feed-back postural
5. Pratique : conscience de la respiration
11. L'impermanence
12. Revenir à l'instant
13. Lâcher prise
14. Les obstacles à la pratique

Pause

6. Pratique : Mindfullyoga
15. L'accueil de l'inconfort
16. La défocalisation de l'attention
7. Pratique : l'accueil des sons et des pensées-émotions
17. L'évitement expérientiel
18. La pensée comme phénomène

Soirée possible chez Nadine, Méditation – apéro (pensez à vous inscrire)



# DEUX JOURNÉES SUR LA MÉDITATION ET LA « PLEINE CONSCIENCE »

AVEC GILLES PENTECÔTE

## PROGRAMME

### Dimanche

#### Matin : 9h-12h30

#### II. Sans attente

- 8. Pratique matinale
- 9. Exercice : marche sans but
- 19. Définition et « utilité »
- 20. Faire et être ; le réseau « par défaut »
- 10. Pratique : marche méditative
- 21. Le refuge de l'instant

Pause

- 11. Introduction d'une difficulté
- 22. Méditation et résilience
- 12. Pratique : Qi gong, et mouvements en Pleine Conscience
- 23. Le non-agir
- 13. Pratique : La méditation « sans objet »
- 24. Le non-agir appliqué à la méditation

Repas : 12h30 à 13h45

#### Après-midi : 13h45-17h

#### III. La bienveillance

- 14. Exercice : méditation de bienveillance
- 25. Inter-être
- 15. Pratique d'écoute profonde
- 26. Une nouvelle forme d'alliance

Pause

#### IV. Applications

- 27. Pratiques informelles : intégration dans la vie quotidienne
- 28. Les cycles mindfulness
- 29. Particularités des cycles MBSR et MBCT
- 30. Bénéfices thérapeutiques
- 31. Limites et contre-indications
- 32. Bibliographie

Debriefing final

Aller plus loin : notre formation de praticien Mindfulness et d'instructeur MBSR/MBCT

Dernière pratique